

FEDERATION FRANCAISE D'HALTEROPHILIE MUSCULATION FORCE ATHLETIQUE ET CULTURISME

FFHMFAC

COMMISSION SPORTIVE NATIONALE CULTURISME

CRITERES DE JUGEMENT DES COMPETITIONS DE CULTURIS-FORM

Il est rappelé aux juges qu'ils jugent une compétition féminine de CULTURIS-FORM et non une compétition féminine de CULTURISME.

Le type de musculature, vascularité, définition des muscles démontrés par une femme culturiste ne doit pas être considéré comme acceptable.

Un juge doit d'abord juger l'apparence générale du physique athlétique de l'athlète. Ce jugement doit se faire en débutant d'abord par la tête jusqu'en bas, prenant tout le physique en compte. Le jugement, débutant par l'impression générale du physique, doit prendre en considération le développement athlétique général de la musculature, la présentation d'un corps équilibré, symétriquement développé, la condition et la fermeté de la peau ainsi que la capacité de l'athlète de se présenter avec confiance, équilibre et grâce.

Le physique doit être jugé à son niveau général de la fermeté des muscles, obtenus par des efforts athlétiques. Les groupes de muscle doivent être ronds et fermes en apparence avec un faible pourcentage de gras. Le physique ne doit pas être excessivement maigre et on ne doit pas apercevoir des séparations creuses des muscles et/ou striations.

PREMIER PASSAGE :

1^{ère} comparaison :

Les athlètes se présenteront sur scène en position corrigée de face, talons joints, à la demande du chairman, elles effectueront un quart de tour sur la gauche de manière à se présenter de profil les talons joints, puis elles effectueront de nouveau un quart de tour sur la gauche de manière à se présenter dos aux juges, puis un quart de tour sur la gauche afin de présenter leur autre profil et enfin, elles termineront par un dernier quart de tour à gauche pour se présenter à nouvelle face aux juges.

Ce premier passage s'effectue sans pose ni contraction musculaire.

2^{ème} comparaison :

Le chairman fera exécuter aux athlètes les cinq poses imposées (voir les critères de jugement de culturisme) :

- double biceps de face
- biceps cagés
- double biceps de dos
- triceps
- abdominaux et cuisses

Il procédera à un tiroir si nécessaire.

Les juges analyseront la ligne, la symétrie, la tonicité, le taux adipeux, la présentation, la condition générale de la compétitrice.

Il est à noter que tout excès en définition, développement musculaire, vascularité ou tissu adipeux sera pénalisé.

Les concurrentes doivent présenter un physique reflétant un entraînement régulier et sérieux en culture physique, et les résultats d'une diététique appropriée à cette discipline.

DEUXIEME PASSAGE :

Les athlètes et reviennent sur la scène individuellement dans l'ordre de leur numéro, afin d'effectuer leur posing libre chronométré d'une minute et demie.

Les juges doivent considérer « l'ensemble total » à partir du moment où l'athlète entre sur la scène au moment où l'athlète quitte la scène.

Bien qu'aucun mouvement ne soit obligatoire, le posing devra comporter :

1) des éléments de force : par exemple, extension des jambes et/ou push-up à une main

NB :les mouvements de gymnastique tel que « flip » avant ou arrière, roulaterale, etc ne sont pas considérés comme des éléments de force.

Le nombre de mouvements de force, leur degré de difficulté, la créativité générale des mouvements doivent être considérés pour le jugement.

2) des éléments de flexibilité : par exemple, des coups de pied hauts, grand écart de face ou de côté.

Le nombre de mouvements de flexibilité, leurs degrés de difficulté, et la créativité générale des mouvements doit être considérés pour le jugement.

3) La vitesse (ou tempo) démontre le degré cardio-pulmonaire, d'endurance de force et de résistance.

Les juges porteront leur attention sur:

- L'enchaînement et l'originalité (fluidité, concordance avec la musique)
- L'énergie
- L'enthousiasme
- Les performances athlétiques
- Les choix de musiques (3 musiques différentes High. - Low - Tech.)